

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2025**
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Hans-Jürgen Schrubba

Kartoffel-Bowl mit Apfel, Gurke, Petersilien-Joghurt und Nuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffel-Bowl:

600 kg festkochende Kartoffeln
 ½ Gurke
 2 Lauchzwiebeln
 1 rote Peperoni
 1 rote Zwiebel
 1 Apfel, Elstar
 1 TL mittelscharfer Senf
 2 EL Apelessig
 2 EL Olivenöl
 Pflanzenöl, zum Braten
 1 Prise rosenscharfes Paprikapulver
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Salzwasser in einer Pfanne zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffelwürfel für ca. 2 Minuten in das kochende Salzwasser geben und ankochen.

Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in feine halbe Ringe schneiden, zusammen mit den Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit Essig, Olivenöl, Senf, Gewürzsalz und Zucker abschmecken. Alles gut vermengen.

Kartoffeln abgießen und anschließend in heißem Öl für ca. 6 Minuten kräftig anbraten. Mit Paprikapulver und Salz würzen. Lauchzwiebeln und Peperoni in feine Ringe und den Apfel in dünne Stifte schneiden.

Für das Dressing:

150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
 5 Zweige glatte Petersilie
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Petersilie hacken und alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Für den Nuss-Crunch:

80 g Studentenfutter

Rosinen beiseitestellen, Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Griechischen Joghurt großzügig auf zwei Tellern verteilen. Kartoffeln auf den Joghurt geben. Den Gurkensalat seitlich auf den Kartoffelwürfeln anrichten, Apfelstifte, Lauchzwiebeln und Peperoni on top geben und zum Schluss mit Nuss-Crunch garnieren.



Daniela Schrick

Gebackene Wachteleier mit Honig-Senf-Dip, Mangold-Gemüse, Kartoffelwürfeln und Lauchstroh

Zutaten für zwei Personen

Für das Lauchstroh:

½ Stange Lauch
Grobes Meersalz, zum Würzen

Eine Fritteuse auf 140 Grad vorheizen.

Lauch putzen, in sehr feine Streifen schneiden und in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit grobem Salz bestreuen und erkalten lassen.

Für die Wachteleier:

10 Wachteleier
1 Ei
2 EL Mehl
80 g Paniermehl

Eine Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Wachteleier für ca. 2 Minuten kochen und danach sofort in Eiswasser abschrecken. Eier anschließend pellen und trocken tupfen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl bereitstellen. Eier zunächst in Mehl, dann in Ei und abschließend in Paniermehl wenden. In einer Fritteuse bei 170 Grad für ca. 2-3 Minuten ausbacken.

Für die Kartoffelwürfel:

600 g festkochende Kartoffeln
4 EL Rapsöl
Edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in eine kleine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kartoffelwürfel darin schwenken. Anschließend in einer Pfanne in Rapsöl goldgelb anbraten.

Für den Mangold:

500 g Mangold
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
30 g Montello
100 ml Sahne
50 ml Gemüsefond
4 EL Rapsöl
50 ml halbtrockener Weißwein
Chiliflocken, zum Würzen
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Stiele und Blätter vom Mangold trennen. Die Stiele in feine Streifen schneiden, Blätter grob hacken. Knoblauch abziehen, eine Zehe fein hacken und die andere in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Mangoldstiele für ca. 2 Minuten dazugeben und anschließend die Blätter kurz mitdünsten. Weißwein und Fond angießen und einköcheln lassen. Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und frischer Muskatnuss abschmecken.

Für den Honig-Senf-Dip:

1 Zitrone, Saft
1 EL mittelscharfer Senf
2 TL flüssiger Honig
4 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alles Zutaten in eine Schale geben und gut miteinander vermischen.

Für die Garnitur:

½ Beet Gartenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.



Carsten Scholz

Sri-lankisches Linsen-Curry mit Kokos-Roti, Pol Sambol und Kaju Baduma

Zutaten für zwei Personen

Für das Linsencurry:

100 g rote Linsen
400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
1 rote Chilischote
200 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsfond
2 EL Sojasauce
1 Bund Koriander
Pflanzenöl, zum Braten
1 EL mildes Currypulver
1 TL Mango-Currypulver
Salz, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen, Chili von Kernen und Trennhäuten befreien, Ingwer schälen und alles fein hacken. Bei mittlerer Hitze in Öl anbraten. Currypulver hinzufügen und für ca. 20 Sekunden mitrösten. Aufpassen, dass es nicht verbrennt. Tomaten im Mixer fein mixen lassen und damit ablöschen. Linsen ggf. waschen, hinzugeben und im Sud garkochen. Sobald die Linsen die Flüssigkeit größtenteils aufgesaugt haben, heißen Fond nachgießen, bis die Linsen gar sind. Die Konsistenz des Currys ist dabei Geschmackssache. Kurz vor Schluss Kokosmilch hinzufügen. Koriander hacken und unterheben oder zum Schluss über das Curry streuen. Mit Sojasauce und Salz abschmecken.

Für das Kokos-Roti:

120 g Kokosraspeln
240 g Weizenmehl, Type 550
Salz, aus der Mühle

Kokosraspeln und Mehl mit einer Prise Salz mischen. Ca. 50-100 ml Wasser nach und nach hinzugeben bis die Zutaten sich zu einem nicht-klebenden Teig zusammenfügen. Im Kühlschrank 5-10 Minuten kühl stellen.

In ca. 8 gleichgroße Teiglinge teilen und zu Kugeln formen. Zu ca. 0,5- 1 cm dicken Fladen ausrollen und bei mittlerer bis hoher Hitze in einer vorzugsweise gusseisernen Pfanne ohne Öl backen und servieren.

Für das Pol Sambol:

100 g Kokosraspeln
2 Schalotten
½ Limette, Saft
Chiliflocken, zum Würzen
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Chili, Kokos und Zucker in einem Mörser zerstoßen bis sich die Zutaten gut verbunden haben. Schalotten abziehen, grob hacken, hinzugeben und mit restlichen Zutaten zerstoßen. Mit Limettensaft mischen und mit Salz abschmecken.

Für das Kaju Baduma:

1 große Zwiebel
250 g Cashewkerne
5 Curryblätter
1 TL Chiliflocken
1 Msp. Kurkumapulver
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Curryblätter hinzufügen, damit das Öl den Geschmack annimmt. Zwiebel abziehen, feine Scheiben schneiden, hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten. Sobald die Zwiebeln eine leicht goldene Farbe annehmen, Chiliflocken und Kurkumapulver hinzufügen und mit Salz würzen.

Cashewnüsse hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln und Cashewnüsse weitere 3-5 Minuten braten. Nochmals mit den Gewürzen und Salz abschmecken und zum Curry reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Antonie Letizia Tür

Erbsen-Minz-Ravioli mit Weißweinschaum und Erbsenpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Semola Rimacinata + Semolina,
zum Ausrollen
1 TL Salz

Den Hartweizengrieß mit 100 ml Wasser und dem Salz vermischen. Teig kneten, bis er glatt und gleichmäßig ist. Je länger der Teig bearbeitet wird, desto geschmeidiger wird er am Ende. Anschließend in Folie wickeln und zum Ruhen beiseitelegen.

Für die Füllung:

350 g aufgetaute TK-Erbsen
1 Zitrone, Abrieb & Saft
100 g Ricotta
30 g italienischer Hartkäse
4 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze hacken, Hartkäse reiben. Erbsen in einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, abgießen und pürieren. Anschließend etwa 2/3 davon mit dem Ricotta, Hartkäse, etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft und Minze vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche pürierte Erbsen für das Püree verwenden.

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Den Teig ganz fein mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen. Die Füllung mit einem Löffel in 3 cm Abständen in der Mitte der Teigplatte verteilen. Den Teig zuklappen, festdrücken und die einzelnen Ravioli mit einem Teigrädchen trennen.

Die fertigen Ravioli in ausreichend gesalzenem und siedendem Wasser (nicht sprudelnd) geben und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für das Püree:

100 g pürierte Erbsen von oben
50 g zimmerwarme Butter
3 EL Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die restlichen pürierten Erbsen in ein hohes Gefäß geben und Sahne und Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles so lange mixen, bis eine feine Masse entsteht. Optional in einen Spritzbeutel umfüllen, so dass das Püree später schön angerichtet werden kann.

Für den Weißweinschaum:

2 weiße Champignons
2 Schalotten
100 g kalte Butter
Butter, zum Anbraten
125 ml Sahne
125 ml Weißwein
65 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und grob hacken. Schalotten abziehen, fein schneiden und mit dem Lorbeerblatt und den Champignons ca. 2 Minuten leicht ohne Röstaromen in etwas Butter anschwitzen. Mit Wein ablöschen und den Wein zu 2/3 reduzieren lassen. Anschließend Fond und Sahne dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Sauce weiter reduzieren lassen. Abschließend passieren und die kalte Butter stückweise mit einem Stabmixer einarbeiten.

Für die Garnitur: Sprossen als Garnitur nutzen.
Einige Erbsensprossen

Je fünf gleichgroße Ravioli auf Teller verteilen und den Weißweinschaum darüber geben. Das Püree als einzelne Tupfen daneben geben und mit Sprossen garniert servieren.